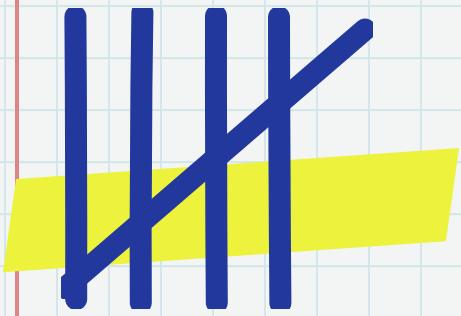


5 Mentiras sobre Constância

O que faz você recomeçar
toda segunda, com o estudo
que desmonta cada uma

Comunidade Constância

"Já gastei muuuito dinheiro com essas palhaçadas, mas sempre desistia."

Um comentário no YouTube dizia assim

Se você já pensou algo parecido, este PDF é para você.

Aqui é a Comunidade Constância. A gente não vai dizer que falta força em você. Na maioria das vezes, a pessoa desiste porque acreditou numa regra errada sobre hábito, e a regra falha antes dela.

São cinco regras assim. Para cada uma, você vai ver de onde ela veio, o que a pesquisa achou e uma coisa para fazer hoje, em até 2 minutos.

Nada aqui promete mudar a sua vida numa semana. O que dá para prometer é menos recomeço do zero.

---

1. um hábito fica pronto em 21 dias
2. falhou um dia, perdeu tudo
3. força de vontade é um tanque que seca
4. primeiro vem a vontade, depois você faz
5. quem tem disciplina não precisa de plano

MENTIRA 1

~~Um hábito fica pronto em 21 dias~~

Por que ela engana

O número saiu de um livro de 1960. Maxwell Maltz, cirurgião plástico, escreveu que os pacientes dele levavam no mínimo uns 21 dias para se acostumar com o rosto novo. Ele falava de espelho, e a frase virou regra de academia.

Em 2010, a psicóloga Phillippa Lally e colegas, da University College London, mediram de verdade. Acompanharam 96 pessoas com um hábito novo cada. A média para o hábito ficar automático foi de 66 dias. A faixa foi de 18 a 254 dias.

Agora pense em quem chega ao dia 22, ainda precisa se esforçar e conclui que falhou. Ela não falhou. Ela estava no meio do caminho e achou que era o fim.

66 dias, em média, até o hábito ficar automático (Lally, 2010)

O que fazer no lugar

Pense em meses. O esforço do começo é normal e não quer dizer nada sobre você.

Em 2 minutos: abra a agenda do celular e crie um lembrete para daqui a 66 dias com o nome do hábito. Escreva no lembrete: "ainda está difícil? Normal."

11 MENTIRA 2

~~falhou um dia, perdeu tudo~~

Por que ela engana

O app zera a sequência. O desafio de 21 dias manda voltar ao dia 1. A cabeça entende o recado: um dia fora apaga o resto.

O mesmo estudo de Lally olhou para isso. Perder uma oportunidade de fazer o hábito não atrapalhou de forma relevante a formação dele. Um dia fora não apagou as semanas anteriores.

O que derruba a maioria é o dia seguinte. A pessoa pensa "já estraguei mesmo" e larga a semana inteira. Isso é uma observação nossa, não um dado do estudo, mas você provavelmente reconhece a cena.

O que fazer no lugar

A regra é uma só: **nunca falhe duas vezes**. Falhou hoje? Amanhã você faz, nem que seja a versão mínima.

Em 2 minutos: escreva num papel a versão mínima do seu hábito para o dia ruim, como uma flexão, uma página do livro ou cinco minutos de estudo. Cole o papel onde você olha de manhã.

III MENTIRA 3

~~força de vontade é um tanque que seca no fim do dia~~

Por que ela engana

Em 1998, Roy Baumeister e colegas publicaram experimentos que sugeriam isso: quem resistia a uma tentação ia pior na tarefa seguinte, como se o tanque tivesse esvaziado. A ideia ficou famosa.

Em 2016, Martin Hagger e colegas repetiram o teste em 23 laboratórios, com mais de 2 mil pessoas. O efeito ficou perto de zero. O debate entre os cientistas continua, mas a versão do tanque que sempre seca não se sustentou como parecia.

O perigo da crença é a desculpa pronta. Às 21h você pensa "hoje já gastei tudo" e pula. Às vezes é cansaço de verdade. Muitas vezes é só a frase que você aprendeu.

O que fazer no lugar

Não brigue com a vontade. Tire a decisão do caminho antes de ela aparecer.

Em 2 minutos: deixe pronto agora o que o hábito pede amanhã. A roupa da academia em cima da cadeira. O livro em cima do travesseiro. O caderno aberto na mesa.

MENTIRA 4

~~primeiro vem a vontade, depois você faz~~

Por que ela engana

Em 2013, os pesquisadores Fuschia Sirois e Timothy Pychyl descreveram o adiamento como uma fuga de sentimento ruim. A tarefa traz tédio, medo de errar ou vergonha, e o cérebro troca a tarefa por qualquer coisa que alivie agora.

Então esperar a vontade é esperar o desconforto ir embora sozinho. Ele não vai. No dia seguinte a tarefa volta, e com culpa junto.

2 minutos no cronômetro. Só o começo.

O que fazer no lugar

Faça o começo ficar tão pequeno que o desconforto nem aparece. A vontade costuma vir depois que você já começou, não antes.

Em 2 minutos: ponha um cronômetro de 2 minutos e faça só o começo: calce o tênis ou abra a aula do curso. Quando o alarme tocar, você pode parar, e se quiser continuar, ótimo.



MENTIRA 5

~~quem tem disciplina não precisa de plano~~

Por que ela engana

A gente imagina a pessoa constante como alguém que acorda e decide na hora, todo dia. Na prática, quem decide na hora negocia com o cansaço todo dia, e às vezes perde.

Em 2006, Peter Gollwitzer e Paschal Sheeran juntaram 94 estudos sobre um tipo de plano bem simples, no formato "quando acontecer tal coisa, eu faço tal coisa". Quem escreveu esse plano cumpriu as metas bem mais do que quem só tinha a intenção.

O que fazer no lugar

Amarre o hábito a um momento que já existe no seu dia. Assim a decisão já está tomada quando a hora chega.

Em 2 minutos: complete e escreva a sua frase. Um exemplo: "Quando eu fechar o notebook às 18h, eu calço o tênis." Troque pelo seu momento e pelo seu hábito.

Quando eu _____

eu _____

Amanhã você vai ter um dia ruim. Talvez não amanhã, mas vai ter.

Nesse dia, lembre de uma regra só: **nunca falhe duas vezes.** O dia ruim conta como dia ruim. O dia seguinte decide se ele vira semana perdida.

Na Comunidade Constância sai um vídeo por dia sobre isso: gente real que não parou, estudos com autor e ano, e nenhuma frase de coach.

Siga **@comunidadeconstancia** no Instagram. E se hoje você falhou, a próxima tarefa é a versão mínima de amanhã.

Nunca falhe duas vezes.



Comunidade Constância

Referências

- Maltz M (1960), *Psycho-Cybernetics*, editora Prentice-Hall
- Lally P, van Jaarsveld CHM, Potts HWW, Wardle J (2010), How are habits formed: modelling habit formation in the real world, *European Journal of Social Psychology*, volume 40, número 6, páginas 998 a 1009 (publicado online em 2009)
- Baumeister RF, Bratslavsky E, Muraven M, Tice DM (1998), Ego depletion: is the active self a limited resource?, *Journal of Personality and Social Psychology*, volume 74, número 5, páginas 1252 a 1265
- Hagger MS e colegas (2016), A multilab preregistered replication of the ego-depletion effect, *Perspectives on Psychological Science*, volume 11, número 4, páginas 546 a 573
- Sirois F, Pychyl T (2013), Procrastination and the priority of short-term mood regulation, *Social and Personality Psychology Compass*, volume 7, número 2, páginas 115 a 127
- Gollwitzer PM, Sheeran P (2006), Implementation intentions and goal achievement: a meta-analysis of effects and processes, *Advances in Experimental Social Psychology*, volume 38, páginas 69 a 119